

ククレットガイド

日立オープンレンジ 家庭用 MRO-W550/MRH-580形

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

仕 様

電 源		交流100V、 50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消 費 電 力	950/1,350W (50/60Hz)*
	高 周 波 出 力	500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
トースター・グリル		消費電力1,140W (ヒーター1,120W)
オ ー プ ン		消費電力1,140W (ヒーター1,120W)
温 度 調 節 範 囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外 形 寸 法		幅470×奥行380×高さ300mm
加熱室有効寸法		幅285×奥行307×高さ165mm
ターンテーブル直径		280mm
質 量 (重 量)		約14kg

※60Hz時は断続運転になるため消費電力量は50Hzと同じです。(調理時間も同じです。)

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 ()

ご購入年月日： 年 月 日

愛情点検



ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。
点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック 株式会社 日立製作所

〒105-8430 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話 (03) 3502-2111



もくじ 取扱説明編

安全のため必ずお守りください

- 絵表示について 3
- 据え付けるとき 3・4
- 使用するとき 4・5
- お手入れのとき 5

ご使用の前に

各部のなまえとはたらき

- 各部のなまえ 6
- 付属品の種類 6
- 操作パネルのはたらき 7
- 空焼きのしかた 8
- 知っておいていただきたいこと 8
- 時計の合わせかた/時計の解除のしかた 9
- 使える容器、使えない容器 9

ご使用の後に

お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ 20
- においが気になるとき 20

故障かな.....と思ったら

- 次のことをお調べください 21
- 次の場合は故障ではありません 21・22
- 保証とアフターサービス 22
- 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表 23・24
- 仕 様 裏表紙

料 理 編

- もくじ料理編 25
- 加熱時間一覧表 26
- 料理メニュー 27~39

正しい使いかた

あたため/解凍あたため

- **あたため**の使いかた 10
- **あたため**解凍**あたため**のコツ 10
- **あたため**、解凍**あたため**メニュー 11

オートメニュー

- **1牛乳** ~ **7トースト**の使いかた 12
- **1牛乳**のコツ 12
- **ゆで野菜** **2葉菜** **3根菜**のコツ 13
- **7トースト**のコツ 13
- オートメニューと表示 13
- オート調理のお願い 13

らくらくメニュー

- **8冷凍めん** ~ **12蒸しもの**の使いかた 14
- **らくらくメニュー**のコツ 14

生ものの解凍

- **生解凍**の使いかた 15
- **生解凍**のコツ 15

レンジ/トースター・グリル

- **レンジ**/ **トースター・グリル**の使いかた 16
- **レンジ**強と**レンジ**中のリレー加熱 17
- **レンジ**強と**レンジ**弱のリレー加熱 17

オーブン

- **オーブン**(予熱なし)、**発酵**の使いかた 18
- **オーブン**(予熱あり)の使いかた 19

調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

● オート調理のとき

あたため **生解凍** **1牛乳** **ゆで野菜** **2葉菜** **7トースト**
らくらくメニュー **8冷凍めん** **12蒸しもの**

● 手動調理のとき

手動調理キー **レンジ** **トースター・グリル** **オーブン**
レンジの出力 **レンジ** 強 **中** **弱**
オーブンの温度 **250℃** **210℃** **100℃** **発酵**
加熱時間 **約2分** **2~3分**

料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)
容量：1ml(ミリリットル)=1cc(シーシー)

ククレットガイドの見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



■付属品の表示



■加熱時間の目安は、食品温度(20℃)を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠ 危険

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

⚠ 警告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

⚠ 注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

- ⚠ この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容が描かれています。
- ⊘ この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。
- ❗ この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容が描かれています。

据え付けるとき

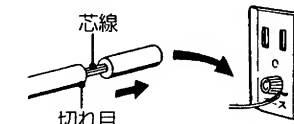
⚠ 警告		
電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(過熱・発火・火災の原因)	傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。(感電・ショート・発火の原因)	● 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)
交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)	電源コード・差込プラグを傷つけない。 電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。 (コードが破損し、火災・感電の原因)	● たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)
包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。 (頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)		

アースを確実に取り付ける。

(故障や漏電の時の感電防止)
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

● 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所

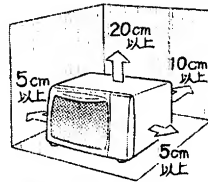
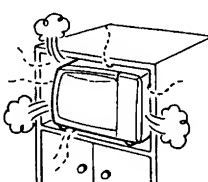
- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所

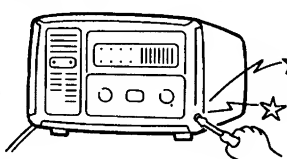
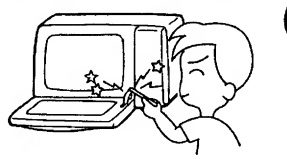
- この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所


(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき


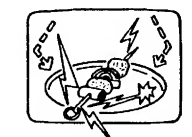
⚠ 注意		
<p>本体は壁などとの間をあける。</p> <p>右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。</p> 	<p>すき間があっても5面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)</p> 	<p>水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)</p>
<p>● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)</p> <p>● ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。 (雑音や映像の乱れの原因)</p> <p>受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。</p> <p>● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)</p>		<p>使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)</p>
		<p>電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)</p>

使用するとき

⚠ 危険		⚠ 警告
<p>改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)</p> 	<p>穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたすらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)</p> 	<p>子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ)</p> <p>調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)</p> <p>抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。</p>

⚠ 注意		
<p>レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。 目玉焼きのあたためもしない。 (破裂してけがの原因)</p>	<p>丸皿(耐熱セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ)</p> <p>特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。</p>	<p>レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)</p>
<p>電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。 (感電や電波漏れの恐れ)</p>	<p>ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。 (本体が倒れてけがや電波漏れの原因)</p> <p>またドアに重い物をのせない。ドアに食品をのせるときはドアの中央に置く。端に置くと本体が倒れることがあります。</p> 	<p>吸排気口をふさがない。 (過熱して故障の原因)</p> <p>本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の恐れ)</p>
<p>ドアに物をはさんだまま使わない。 (電波漏れによる障害の恐れ)</p>	<p>調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因)</p> <p>レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。</p>	<p>差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。 (感電やショートして発火の原因)</p> <p>長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)</p> 


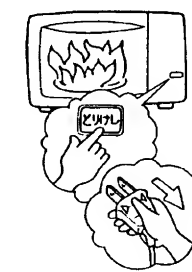
使用するとき レンジのとき

⚠ 注意	
<p>食品や飲みものなどを加熱しすぎない。 (突然沸騰して飛び散ることがある)</p> <p>牛乳、お酒、水、バター、生クリームなどは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがあります。 ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。</p> 	<p>金属の調理道具は使わない。 アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。 (火花<スパーク>、故障の原因)</p> 
<p>● 食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ)</p> <p>● 加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)</p> <p>● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)</p>	<p>● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(火花<スパーク>、こげ、破裂の恐れ)</p> <p>アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。</p> <p>● 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)</p> <p>● ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)</p>



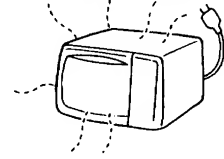
トースター・グリル、オーブンのとき

⚠ 注意	
<p>● 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。(やけどの原因)</p> <p>● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)</p>	<p>● 調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ)</p> <p>● 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんやオーブン用手袋を使う。(やけどの恐れ)</p>

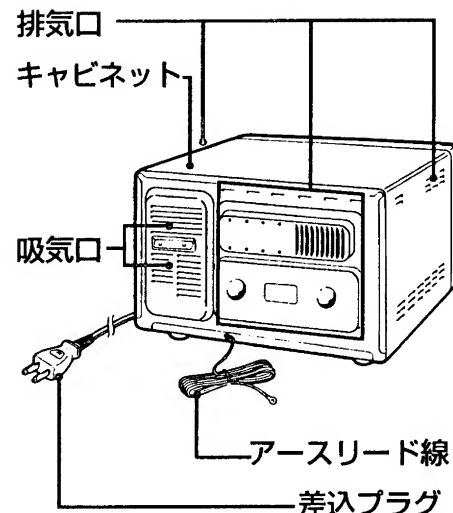
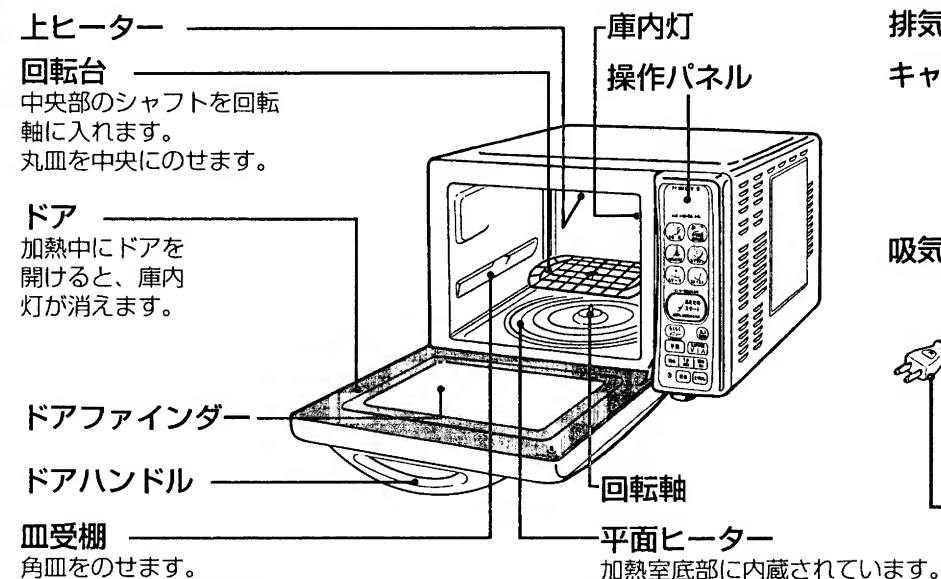
レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠ 注意	
<p>食品くすをつけたまま使わない。 (燃える恐れ)</p> 	<p>加熱室内で食品が燃え出したときは、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり) 2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。 

お手入れのとき

⚠ 警告		
<p>ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。 (感電やけがの恐れ)</p> 	<p>差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。 (火災の原因)</p> 	<p>本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。 (やけど・感電の恐れ)</p> 

各部のなまえとはたらき 各部のなまえ



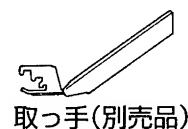
付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	トースター・グリル	オープン
■丸皿 (耐熱セラミック製)		○	○	○
強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。				
■角皿 (ホーロー製)		×	○	○
(皿受棚にのせます。)				
急冷すると、変形の原因になります。				
お願い 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ 熱くなった加熱室内の丸皿、角皿の食品の出し入れ時には、 厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋をお使いください。 (食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)				

- 回転台
加熱室底部にセットしておきます。
- ククレットガイド (本書)
- 保証書

※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-N80 003)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。



スタートキー

キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

手動調理

手動調理キー → 16～19ページ

料理に合わせて手動キーを押して **レンジ** **トースター・グリル** **オープン** を選びます。

●手動キーを押すごとに **レンジ強** → **レンジ中** → **レンジ弱** → **トースター・グリル** → **オープン** (予熱なし) → **オープン** (予熱あり) の順にセットできます。

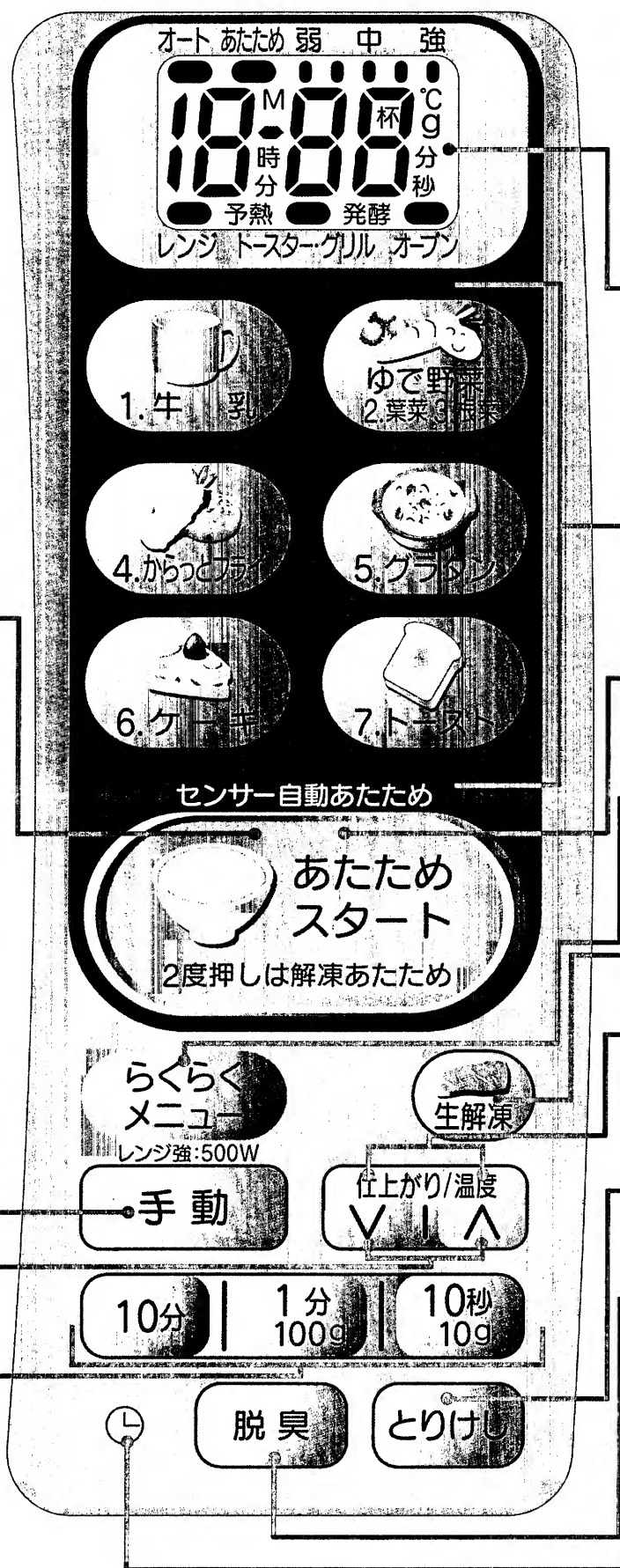
温度調節キー 18・19ページ

オープン の温度を調節するとき使います。
「あげる」ときは **▲** を押します。
「さげる」ときは **▼** を押します。
オープン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

タイマーセットキー

加熱時間や時計をセットするときに使います。
レンジ 加熱時間は19分50秒計に、**トースター・グリル** 加熱は30分計、**オープン** は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の **レンジ強** は19分50秒計、**レンジ中** **レンジ弱** は90分計になります。分量(グラム)は、10～600gまで10g単位でセットできます。

操作パネルのはたらき



待機電力オフ機能 → 8ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは5分後に自動的に電源が切れます。
電源が切れたあとは、ドアを開け閉めすると再び電源が入りキーを受け付けます。
※(時計機能を使っているときは、待機電力オフ機能は働きません)。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

オートメニューキー → 12・13ページ

7種類のメニューが自動調理できます。
それぞれのキーを押すと1から7まで順次セットできます。

あたためキー → 10・11ページ

あたため、解凍あたためのとき使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

らくらくメニューキー → 14ページ

5種類のメニューが自動調理できます。
メニュー名はドア前面に表示されています。
らくらく を押すと8から12まで順次セットできます。

生解凍キー → 15ページ

生ものの冷凍食品の解凍に使います。

仕上がり調節キー → 8ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

脱臭キー → 8・20ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

時計セットキー → 9ページ

※操作パネルはMRO-W550で説明しています。

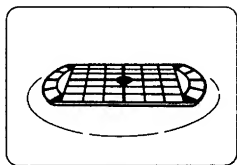
空焼きのしかた

初めて使う前に、油やおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

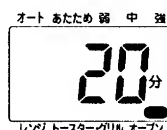
※油の焼けるにおいや煙が出る場合がありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

● 回転台だけをセットする



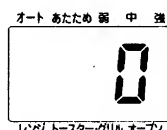
1 脱臭キーを押す



2 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら
空焼きが終る



注意

空焼きの動作中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。
(やけどの原因)



知っておいて いただきたいこと

待機電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため5分後に自動的に電源を切ります(表示窓の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。
- 時計をセットすると待機電力オフ機能は動きません。時計を解除してください(9ページ参照)

仕上がり調節キーについて

オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

4からっとフライ 5 グラタン 6 ケーキ 生解凍 5くらメニュー 9 丼もの ~

12 蒸しものとき、3段階に調節できます。

▲ 押すと「強」、▼ 押すと「弱」になります。通常は「中」になっています。

あたため 1 牛乳 ゆで野菜 2 葉菜 3 根菜 7 トースト 5くらメニュー

8 冷凍めん のとき、5段階に調節できます。

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、「あたため」の場合、加熱時間表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。

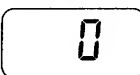
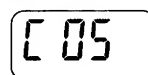
好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、仕上がり調節キー▲▼を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。

加熱室が熱いときは

オープン トースター・グリル 脱臭 使用後に あたため ゆで野菜 2 葉菜 3 根菜 5くらメニュー を使用すると「ピピピピ」と鳴り、([05]) が点灯して加熱されません。次の方法で冷却してからお使いください。

食品を取り出し、ドアを開けた状態で放置する

終了音が鳴ったら冷却が終る



■ 10~30分で終わります。

■ 冷めないうちに使用するとき、とりけしキーを押して手動調理で様子を見ながら行います。

時計の合わせかた

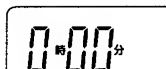
時計を合わせなくても使用できます。

例：3時15分に合わせる場合

※ドアを開閉し表示窓に「0」を表示させます。

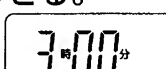
操作の手順

1 時計セットキーを押す



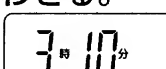
「0時00分」が表示され、「時」「分」が点滅します。

2 10分 キーを3回押し「時」を合わせる。



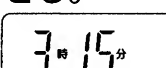
0時から11時まで、セットできます。

3 1分 キーを1回押し「10分」を合わせる。



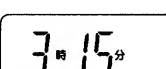
0分から50分まで、セットできます。

4 10秒 キーを5回押し「分」を合わせる。



0分から9分まで、セットできます。

5 時計セットキーを押す

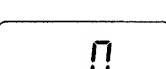


時計が動き始めます

■ 差込プラグを抜いたり、停電した場合、時計は取り消されます。

時計の解除のしかた

● ドアを閉めて時計セットキーを3秒間押す



ブザー音が鳴ると時計が解除される

- 時計を解除すると待機電力オフ機能が働きます。

使える容器、使えない容器

○印は使える。×印は使えない。

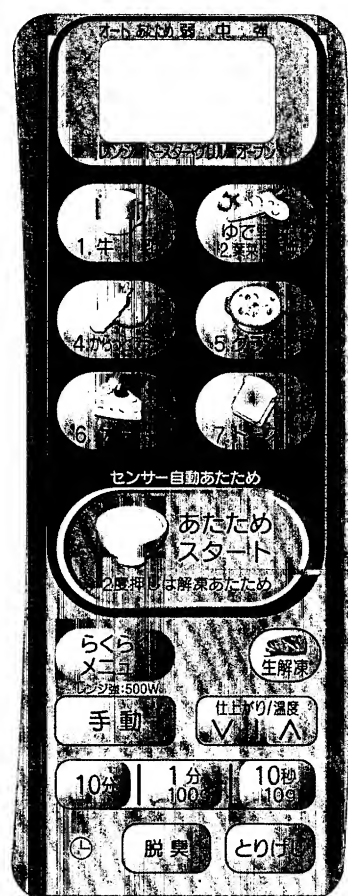
加熱の種類 容器の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (トースター・グリル、 オープン加熱)
ガラス容器 耐熱性のガラス容器 パイレックス、 パイロセラム、 ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器 耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものは、酒や牛乳の短時間のあたためだけに使えます。	×
陶器・磁器 耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など	○	○
陶器・磁器 日常使っている陶器・磁器 茶わん、 皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器 耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オープン、トースター・グリル」の使用可の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器 その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が低いもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は使えません。ただし、「生解凍」のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど	× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、藤、紙、ニス、うるし塗り容器など	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使用に限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

■ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■ 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理

あたため／解凍あたため

器に盛ったままで、ご飯やお惣菜をスピーディーにあたため、おいしく仕上げます。

あたため の使いかた (1度押し：あたため
2度押し：解凍あたため)付属の丸皿、
回転台を使う。

食品を入れる

1

あたため キーを
1度押し庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。

キーを押すごとに1⇒2⇒1とセットできます。
1は常温・冷蔵保存の食品をあたためます。
2は冷凍保存の食品を解凍してあたためます。

終了音が鳴ったら
食品を取り出す表示が"0"になり、
加熱が終了します。

- **あたため** キーは、ドアを閉めて5分以内に押してください。
5分を過ぎるとスタートしません。
ドアを開閉して **あたため** キーを押してください。
- 牛乳のあたためはオートメニュー **1牛乳** を使います。(12ページ参照)
お酒は手動調理で加熱します。(26、27ページ参照)

あたため 解凍あたため のコツ.....

1回の分量は

1～2人分です。(11ページ参照)
分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に
仕上がらないことがあります。

使う容器は陶磁器や耐熱性容器を

- 食品の量に合った大きさの容器を使います。
- みそ汁のおわんは使えません。
- 市販品の包装のまま加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水
分を補ってから加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて

冷めた料理のあたためは、ラップやふたを
しませんが、いか、えび、鶏肉、マッシュ
ルームのように飛び散りやすいものが入っ
ているときや、カレー、シチューなどは、
必ずラップやふたをします。
また、冷凍食品の解凍あたためは、種類に
よってラップやふたをします。

仕上がり調節は

あつめに仕上げたいときや分量が多いとき
は **やや強** や **強** を、ぬるめに仕上げたい
ときや分量が少ないときは **やや弱** や **弱**
を使います。**強** から **弱** まで5段階に調
節できます。(8ページ参照)

加熱後、かき混ぜて

めん類、炒めもの、スープやシチューは、
かき混ぜます。

いか料理をするとはじける

手動 **レンジ** **中** で加熱時間をひかえめに
すれば、はじけは弱くなります。

仕上がりがぬるかったときは

手動 **レンジ** **強** で様子を見ながら、さら
に加熱します。

- オート調理で追加加熱すると、熱くなり
すぎます。

インスタント食品は

27ページを参照して加熱します。

あたため、解凍あたためメニュー

オート調理で1回にできる分量は1～2人分です。

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名	おいしいの有無		オート調理	分量	手動調理の目安時間 (レンジ 強)	
	あたため	解凍 あたため			あたため	解凍あたため
ご飯もの	×	●	あたため 冷凍は2度押し	150g (1杯)	約1分10秒	2分30秒～3分
				250g (1人分)	約2分	4～5分
	●	—		400g (1人分)	3分～3分30秒	6～7分
めん類	×	●	冷凍は2度押し	250g (1人分)	約3分	4～5分
				200g (1人分)	約2分	約4分30秒
焼きもの／揚げもの	×	●	あたため 冷凍は2度押し	100g (1人分)	約1分20秒	約3分30秒
				150g (5個)	約1分30秒	約3分30秒
				150g (5串)	約2分	約4分30秒
				100g (2～4個)	約1分	約2分
				150g (2個)	約1分10秒	2分30秒～3分
炒めもの	×	●	あたため 強 冷凍は2度押し	200g (1人分)	約2分	約4分30秒
				300g (1人分)	約3分	4～5分
				100g (1人分)	約1分20秒	約2分30秒
煮もの／蒸しもの	×	●	あたため 強 冷凍は2度押し	200g (1人分)	2分～2分30秒	約5分
				100g (1切れ)	約1分	約2分
				200g (10～13個)	約1分30秒	約3分30秒
汁もの	×	—	あたため 冷凍は2度押し	150ml (1杯)	1分30秒～2分	3～4分
				200g (1人分)	約2分	約5分

(1ml=1cc)

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

手動 **レンジ** **強** で加熱してください。

メニュー名	おいしいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	●	80g (各1個)	40～50秒	底の紙を取って水にくぐらせ、 ゆとりをもたせてラップで包む。
		80g (各1個)	1分10秒～1分30秒	
	×	100g (2個)	30～40秒	包装をはずして皿にのせる。 食べる直前に加熱する。
		80g (1～2個)	20～30秒	
冷凍野菜	×	100g	約1分30秒	袋から出してサッと水にくぐら せ、皿に広げる。
		200g	約2分30秒	
	●	300g (1本)	7～8分	袋から出してサッと水にくぐら せ、ラップでぴったり包む。
		200g	約4分	

オート調理

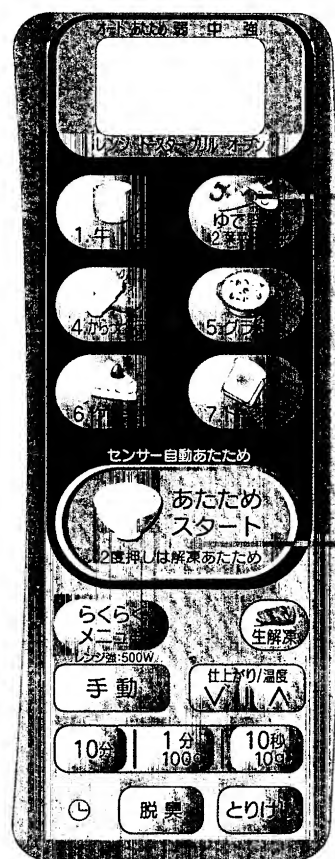
オートメニュー

- 1 牛 乳
2 葉 菜
3 根 菜
4 からっとフライ

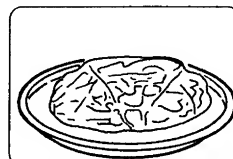
- 5 グラタン
6 ケーキ
7 トースト

1牛乳～7トーストの使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。
(13ページ参照)



食品を入れる

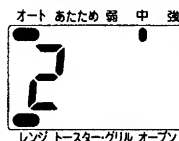


(ほうれん草の場合)

1

ゆで野菜 キー
を1度押す

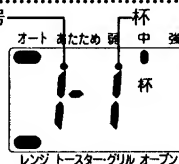
■表示窓の番号を
オートメニュー番号
に合わせる。



キーを押すごとに2⇒3⇒2とセットできます。

1牛乳 は、分量(杯)
も同時にセットします。
(1杯から4杯まで
セットできます。)

メニュー番号



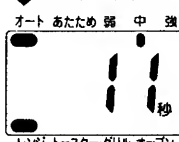
2

スタートキーを
押す

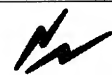
庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。



途中で変わる

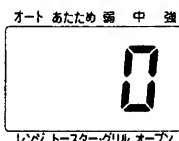


6ケーキ の加熱中は冷却ファンの
断続動作音がします。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が「0」になり、
加熱が終了します。



1牛乳のコツ

仕上がり調節キーの使い分け

弱から強まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

仕上がりかぬるかったときは

手動 レンジ強 で様子を見ながら、さらに加熱します。
オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

1回の分量は1～4杯です

1ml=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 (レンジ強)
牛 乳	1牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分40秒
コーヒー	(1度押し)	150ml(1人分)	約1分50秒

※お酒のあたためは26、27ページを参照し、手動調理で加熱します。

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1 牛 乳 1杯から4杯まで セットできます。	オート あたため 弱 中 強 1杯 レンジ トースター・グリル オープン 1杯の場合	
ゆで野菜 2 葉 菜	オート あたため 弱 中 強 2 レンジ トースター・グリル オープン	
ゆで野菜 3 根 菜	オート あたため 弱 中 強 3 レンジ トースター・グリル オープン	
4 からっとフライ	オート あたため 弱 中 強 4 レンジ トースター・グリル オープン	(丸皿 回転台)
5 グラタン	オート あたため 弱 中 強 5 レンジ トースター・グリル オープン	
6 ケーキ	オート あたため 弱 中 強 6 レンジ トースター・グリル オープン	
7 トースト	オート あたため 弱 中 強 7 レンジ トースター・グリル オープン	(回転台)

オート調理のお願い

調理する分量や材料は

ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。

使用する付属品や容器は

使用する付属品や容器
が違くと上手に仕上が
らないことがあります。
ククレットガイドを参
照してください。



オート調理で作れるものは

ククレットガイドに記
載してある料理以外は、
オート調理では、上手
に仕上がらないことが
あります。手動調理で
行ってください。



加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないこ
とがあります。

追加加熱は手動で

オート調理で追加加熱
すると、加熱しすぎに
なります。手動調理で
様子を見ながら加熱し
てください。

あたためキーは、ドアを開
めてから5分以内に押す

空焼きを防止するため、5分
を越えるとスタートしません。
ドアを開閉して、キーを押し
てください。



ゆで野菜 2葉菜 3根菜のコツ

1回の分量は

葉菜類は100～500g、根菜類は
100～600gです。

仕上がり調節キーは

やわらかめにした場合は、
やや強や強、固めにした場
合にはやや弱や弱にします。

直接丸皿にのせて

葉菜類や根菜類はラップで包み、
直接丸皿にのせて加熱します。



葉菜、根菜メニューは

26ページの加熱時間一覧表を
参照します。ただし、冷凍した
野菜は11ページを参照し、
手動 レンジ強 で加熱し
ます。

7トーストのコツ

置きかたは

食パン2枚は回転台の中央に寄せて焼きます。
中央からずれたり、離して置くと回転しない
場合があります。

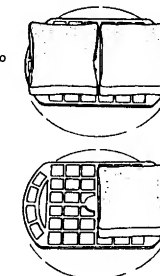
1枚だけ焼く場合は片方に寄せて焼きます。

焼け具合は

回転台の構造上、表と裏の焼け具合は
やや異なります。

焼きが足りなかったときは

手動 トースター・グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。

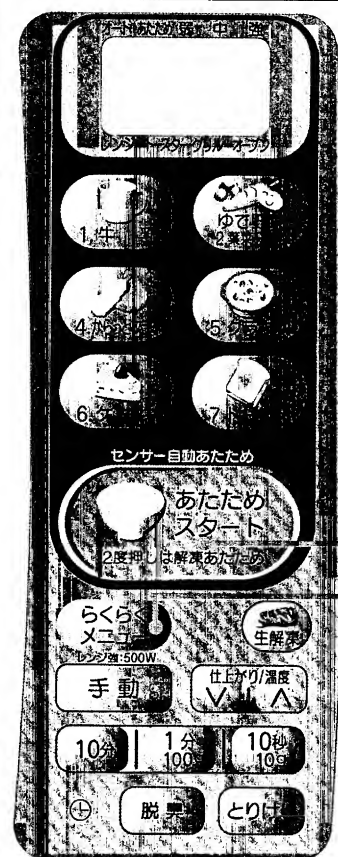
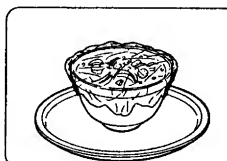


オート調理

らくらくメニュー

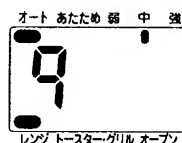
缶詰やレトルト食品、市販のお惣菜などを組み合わせて
新しいメニューを手軽に仕上げます。

8 冷凍めん ～ 12 蒸しもの 使いかた

付属の丸皿、
回転台を使う。●
食品を入れる

(親子丼の場合)

1

らくらくメニュー
キーを押しメニュー
を選ぶ■表示窓の番号を
らくらくメニュー
番号に合わせる。

レンジ トースター グリル オープン

2

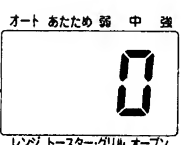
スタートキーを
押す庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。

レンジ トースター グリル オープン

途中で変わる



レンジ トースター グリル オープン

終了音が鳴ったら
食品を取り出す表示が "0" になり、
加熱が終了します。

レンジ トースター グリル オープン

らくらくメニュー のコツ.....

分量は
一度に標準量です。使う容器は陶磁器や耐熱性容器で
各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。
(35～39ページ参照)ラップはメニューによって使い分けて
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

加熱後かき混ぜて

10 さつと煮 11 雑炊 のメニューは加熱後かき混ぜます。

加熱が足りなかったときは
(手動) [レンジ] [中] で様子を見ながら、さらに加熱します。食品を取り出すときは
厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使って取り
出します。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオー
プン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

⚠注意

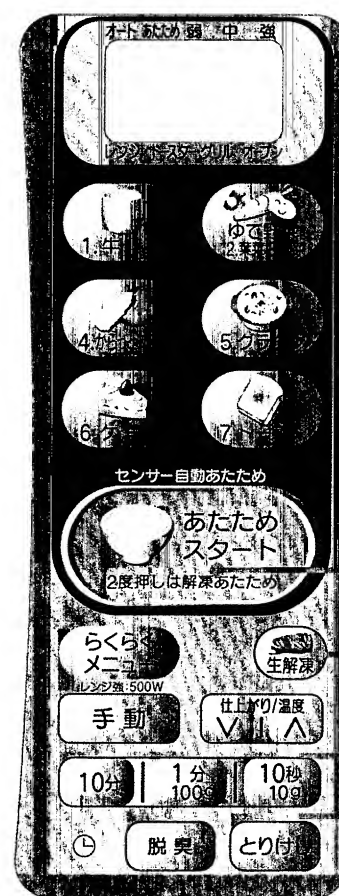
少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の1/2以下)で
加熱すると食品がこげたり
することがあります。

オート調理

生ものの解凍

生で冷凍した肉や魚の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

生解凍の使いかた

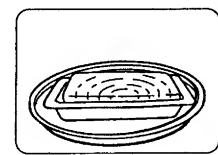
付属の丸皿、
回転台を使う。

加熱室は冷ましてから使ってください。

トースター・グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。
充分冷ましてから使ってください。

●

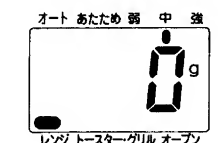
食品を入れる



(まぐろのさしみの場合)

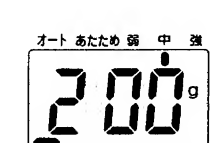
1

生解凍キーを押す



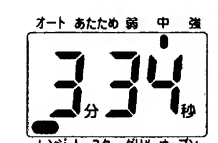
レンジ トースター グリル オープン

2

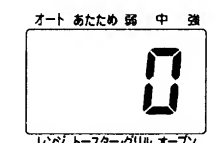
タイマーセット
キーで分量(グラム)
を合わせる

レンジ トースター グリル オープン

3

スタートキーを
押す庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。

レンジ トースター グリル オープン

終了音が鳴ったら
食品を取り出す表示が "0" になり、
加熱が終了します。

レンジ トースター グリル オープン

生解凍 のコツ.....

冷凍室から出してすぐに解凍
カチカチに凍っているものを解凍します。さしものは[生解凍] [中] で、肉・魚は仕
上がり調節を[強]にしてさしものは中心部が少し凍っていて、サクサク
と切りやすい状態に仕上がります。
肉、魚などすぐに調理するものは、解凍後両
手で大きくしならせたり、5分ほど放置する
と楽にほぐせます。発泡スチロールのトレーにのせた
まま解凍
ラップなどの包装ははずし、トレーにのせ
たまま解凍します。(トレーを使わない場
合は、丸皿にオープンシートかペーパータ
オルを敷いてのせます。)発泡スチロールのトレーは、生も
の解凍以外は絶対に使用しない
てください。

1回の分量は50～600gまで

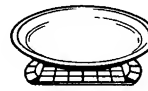
アルミホイルを使って
形、厚みが均でないものは、細かいとこ
ろや薄いところに巻きます。大きなかたま
りには、まわりにアルミホイルを巻きます。解凍が足りなかったときや
とけかけている食品は(手動) [レンジ] [弱] か [レンジ] [中] で様子を見
ながら解凍します。

手動調理

レンジ

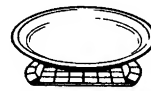
トースター
グリル

レンジ



付属の丸皿、
回転台を使う。

トースター・
グリル



付属の丸皿、
回転台を使う。



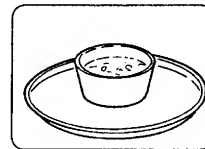
付属の回転台
を使う。

レンジ トースター・グリル の使いかた

(例) レンジの場合



食品を入れる

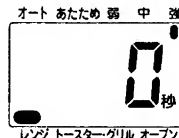


(みそ汁のあたための場合)

1

手動キーを1度押す

■手動キーを押すごとに
レンジ強 → レンジ中
→ レンジ弱の順にセッ
トできます。



2

タイマーセット
キーを押して
時間を合わせる



3

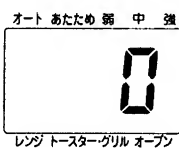
スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“0”になり、
加熱が終了します。



レンジ加熱の種類

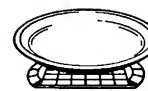
レンジの出力は手動キーを
押し、強火から弱火まで3段
階に調節できます。

表 示	出 力
レンジ強	500W
レンジ中	200W相当
レンジ弱	100W相当

レンジ 強 と

レンジ 中
レンジ 弱

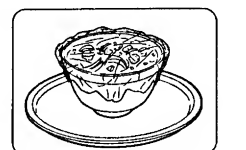
自動切換
のりレー加熱



付属の丸皿、
回転台を使う。



食品を入れる

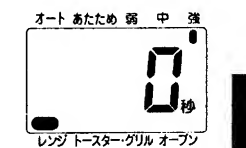


(親子丼の場合)

1 レンジ 強 を
セットする

1. 手動キーを1度押し
レンジ 強 を選ぶ

※ レンジ 中 または
レンジ 弱 にセッ
トしたときは、2
の手動キーは
受けつけません。



2. タイマーセット
キーを押し
時間を合わせる



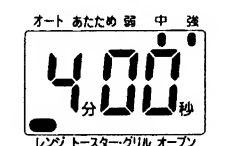
2 レンジ 中
または
レンジ 弱 に
セットする

1. 手動キーを押し
レンジ 中 または
レンジ 弱 に合わせる

※ レンジ 中 または
レンジ 弱 に合
わせます。



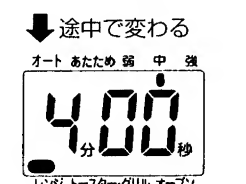
2. タイマーセット
キーを押し
時間を合わせる



3

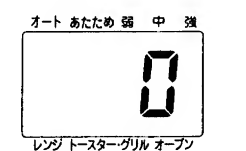
スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“0”になり、
加熱が終了します。



正しい使いかた

手動調理

レンジ／トースター・グリル

正しい使いかた

手動調理

レンジ強とレンジ中／レンジ弱のりレー加熱

手動調理

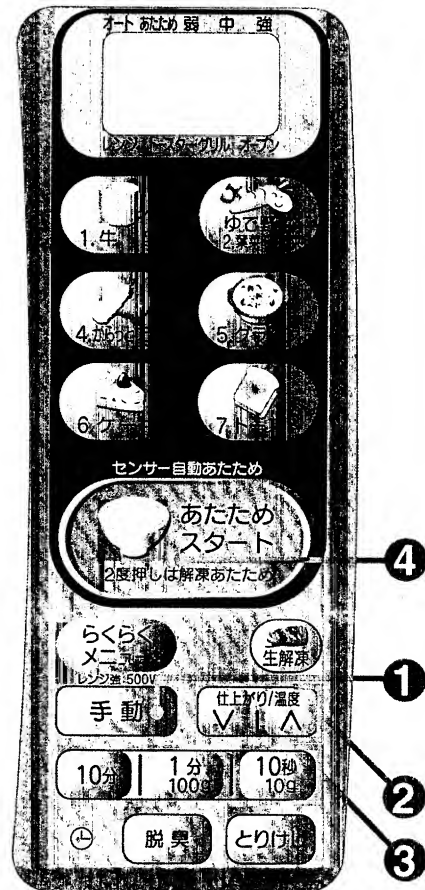
オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、発酵・100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。



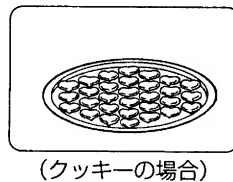
付属の丸皿、または角皿と回転台を使う。

オーブン (予熱なし)、発酵の使いかた



● 食品を入れる

※角皿を使ってロールケーキを焼くときは、料理編の32ページを参照します。



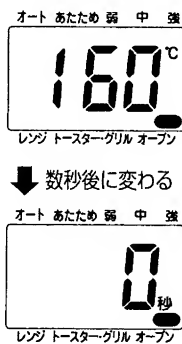
(クッキーの場合)

1 手動キーを5度押し **オープン** (予熱なし)にする

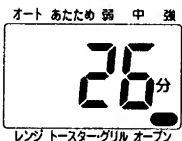


2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

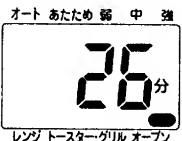


3 タイマーセットキーを押して時間を合わせる



4 スタートキーを押す

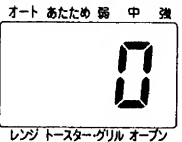
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

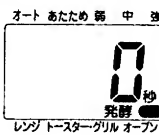
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。



250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

発酵のときは温度調節キー **M** を押し **発酵** に合わせます。



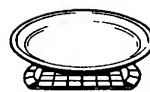
加熱中に温度を変えるとき温度調節キー **M** を押し、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。※加熱時間は変えられません。

角皿を使うときは

加熱途中で角皿を取り出して、手前と奥を入れ替えます。

●角皿を取り出すときは、厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使う。

オーブン (予熱あり)の使いかた



付属の丸皿、または角皿と回転台を使う。

● 予熱をする

回転台だけにします。



1 手動キーを6度押し **オープン** (予熱あり)にする

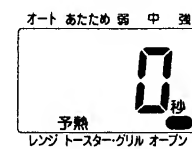


2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。※予熱時間は自動的に決まります。



↓ 数秒後に変わる



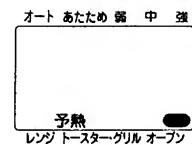
3 タイマーセットキーを押して時間を合わせる

※時間は調理時間です。



4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。



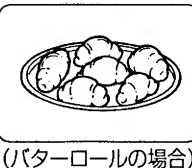
予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると終わります。



予熱が終わったらすぐに食品を入れる

■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。



(バターロールの場合)

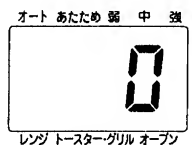
5 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。



追加加熱などで予熱が不要なとき
[手動][オープン](予熱なし)の使いかた(18ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき温度調節キー **M** を押し、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キー **M** を押し、温度を変えます。加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。

角皿を使うときは加熱途中で角皿を取り出して、手前と奥を入れ替えます。
●角皿を取り出すときは、厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使う。

正しい使いかた

手動調理

オーブン

正しい使いかた

手動調理

オーブン

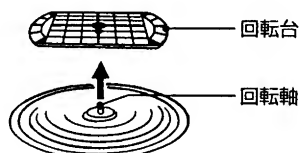
お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。



丸皿・角皿・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

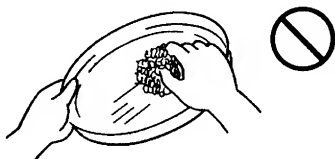
外側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

△注意

丸皿、角皿、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。
丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、回転台はさびることがあります。



キャビネットやドアに水をかけない。
(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
(傷・変形の恐れ)



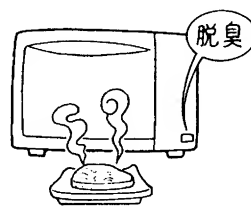
★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。
汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。

- 加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。
- 加熱室(前面・加熱室内壁)には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います ……………



魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」8ページを参照してください。

△注意

「脱臭」の動作中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)



故障かな …… と思ったら

次のことをお調べください

動作しない

- 差込プラグが抜けていませんか。
- 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
- 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。

料理のできぐあいが悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)

表示窓にH21、H41の表示が出て動作しない

- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしても正常になりませんか。

レンジのとき火花(スパーク)が出る

- 角皿を誤って使用していませんか。
- 加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。
- 回転台などに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな …… と思ったら

次の場合は故障ではありません

■はじめてオープンを使ったとき煙がでた

→ 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(8ページ参照)

■動作中「カチ、カチ…」と音がする

→ マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。

■**あたため**キーを押してもスタートしない

→ ドアを閉めてから5分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして**あたため**キーを押してください。(10ページ参照)

■動作中「ブン」と断続動作音がする

→ **生解凍** **6** **ケーキ** **5** **らくらくメニュー** **8** ~ **12** **(手動)** **レンジ強** **レンジ中** **レンジ弱** のときの断続動作音です。

■終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する

→ 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(8ページ参照)
※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。

■角皿で加熱したら、むらが多い

→ 角皿での加熱は、加熱途中で角皿の奥と手前の入れ替えが必要です。(18・19ページ参照)

■回転台が右に回転したり、左に回転したりする

→ スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりには影響ありません。)

■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする

→ 調理終了後にドアを閉めてから5分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。

■待機電力オフ機能が働かない

→ 時計がセットされています。時計を解除してください。(9ページ参照)

■250℃に設定できないことがある

→ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。

■残り時間が途中で変わることがある

→ オート調理と**(手動)** **オープン** (予熱なし) のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。

■キーを押しても受け付けない

→ 待機電力OFF機能が働いています。ドアを開閉しなおしてからご使用下さい。

次ページへつづく▶

つづき 故障かな …… と思ったら 次の場合は故障ではありません

- ドアを開けると加熱が取り消される → オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
- 表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない → 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
- セットした温度が途中で変わることがある → (手動)オープン のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
- あたため ゆで野菜 2葉菜 3根菜 5くぐりメニュー キーでスタートすると(05)が点灯する → 加熱室が熱いと(05)が点滅します。冷却してからお使いください。(8ページ参照)
- 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある → この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
- 終了音の音が切り替わった → 仕上がり調節キー を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(8ページ参照)

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の最低保有期間

オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。
この期間は通商産業省の指導によるものです。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

- ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電取扱店を紹介させていただきます。
- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
 - ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(23・24ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは 出張修理

21・22ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品 名	日立オープンレンジ
形 名	(銘板に書いてあります)
お 買 い 上 げ 日	年 月 日
故 障 の 状 況	(できるだけ具体的に)
ご 住 所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お 名 前	
電 話 番 号	
訪 問 ご 希 望 日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに
関するご相談は

0120-3121-68

商品情報やお取り扱いに
ついてのご相談は

0120-3121-11

*フリーダイヤルされますと、お客様の地域を担当するセンターへおつながります。

修理ご相談窓口

北海道地区		
担当地域	拠点名	所 在 地
北海道	札幌	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
	旭川	旭川市東光10条3-4-14
	北見	北見市常盤町3-2-21
	釧路	釧路市新橋大通1-1-5
	帯広	帯広市緑ヶ丘2条通り1-2-7
	小樽	小樽市錦町5-12
	苫小牧	苫小牧市住吉町2-5-2
函館	室蘭	室蘭市中島町3-14-13
	函館	函館市亀田町7-12
東北地区		
担当地域	拠点名	所 在 地
青森県	青森	青森市青柳1-16-4
	むつ	むつ市緑町17-56
	弘前	弘前市外崎4-2-3
	八戸	八戸市大字根城字白山平1-7
岩手県	岩手	盛岡市東仙北1-12-12
	水沢	水沢市東中通り2-4-38
宮城県	宮城	仙台市宮城野区扇町3-2-9
	古川	古川市古川字上古川150
	石巻	桃生郡河南町鹿又道的前499-1
秋田県	秋田	秋田市土崎港相模町字沖谷地151-1
	大館	大館市御成町3-1-9
山形県	山形	大曲市福住町4-16
	庄内	山形市蔵王松ヶ丘1-1-33
福島県	酒田	酒田市東町1-7-1
	いわき	いわき市平塩字古川95
	福島	福島市春日町14-33
郡山	原町	原町市栄町3-41
	安達	安達郡本宮町大字荒井字長山79
	会津若松	会津若松市西七日町6-15
関東・甲信越地区		
担当地域	拠点名	所 在 地
東京都	北東京	足立区千住関屋町11-1
	西東京	豊島区西池袋4-23-11
	南東京	世田谷区三軒茶屋2-48-8
	三鷹	三鷹市上連雀7-32-32
神奈川県	横浜	横浜市戸塚区品濃町531-1
	川崎	川崎市高津区上作延553-1
厚木	厚木	厚木市長谷260-27
	大宮	大宮市東大成町2-246
埼玉県	越谷	越谷市大杉458-3
	三芳	入間郡三芳町上富1828-1
千葉県	千葉	千葉市花見川区幕張町1-7681
	柏	柏市中央2-9-16
	船橋	船橋市高瀬町62-10
	銚子	銚子市唐子町21-3
東京都	東金	東金市福俵3-397
	木更津	木更津市潮浜1-17-29
館山	館山	館山市八幡66-1
茨城県	水戸	水戸市水府町1548
	日立	日立市幸町2-2-10
鹿嶋	鹿嶋	鹿嶋市神向寺大芝311-1
	土浦	土浦市荒川沖字一里塚5-102
栃木県	宇都宮	宇都宮市御幸ヶ原町40-5
群馬県	伊勢崎	伊勢崎市連取町329-8
山梨県	山梨	中巨摩郡田富町流通団地1-8-2
長野県	長野	長野市南長池763-3
	松本	松本市芳川村井町1280-1
新潟県	新潟	新潟市紫竹山5-5-29
	佐渡	佐渡郡金井町泉1031-6
	長岡	長岡市東蔵王2-7-37
新潟県	上越	上越市栄町6-4
	沼津	沼津市上香貫横島町1354-2
静岡県	(富士川以東)	静岡市豊田3-6-27
	(富士川以西)	浜松市篠ヶ瀬町1255

修理ご相談窓口

中部地区		
担当地域	拠点名	所在地
愛知県	名古屋東	名古屋市守山区川宮町55
	名古屋西	名古屋市守山区篠原橋通1-1
	三河豊橋	岡崎市大樹寺2-12-6 豊橋市東田町151-1
岐阜県	岐阜	岐阜市宇佐南2-3-8
	高山濃	高山市岡本町3-176 瑞浪市明世町山野内字沼305-1
三重県	北三重	四日市市羽津中2-1-6
	南三重	度会郡玉城町佐田字銚子口1820-1
静岡県 (富士川以東)	沼津	沼津市上香貫横島町1354-2
静岡県 (富士川以西)	静岡浜松	静岡市豊田3-6-27 浜松市篠ヶ瀬町1255
富山県	富山	富山市向新庄857-1
石川県	石川	石川郡野々市町堀内5-20
福井県	福井	福井市高木中央1-1402

関西地区		
担当地域	拠点名	所在地
大阪府	京阪	門真市大字岸和田1551
	北大阪南	大阪市福島区海老江1-5-79 堺市鳳東町7-771
奈良県	奈良	天理市二階堂上ノ庄町342-1
兵庫県	神戸西	神戸市東灘区甲南町1-3-8
	神戸路	神戸市西区平野町下村251
	姫路阪神豊岡	姫路市飾磨区構4-81 伊丹市昆陽3-254 豊岡市桜町15-15
京都府	京都福知山	京都市右京区西京極豆田町17 福知山市字堀1965-2
滋賀県	滋賀彦根	大津市玉野浦2-1 彦根市川瀬馬場町1010-1
和歌山県	和歌山田辺新宮	和歌山市井ノ口543-1 田辺市稲成町字沖代80-2 新宮市下田2-3-12

一般ご相談窓口

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	(011) 833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	(022) 222-5088	仙台市青葉区片平1-3-30 (日本コロムビア仙台ビル)
関東・甲信越地区	(03) 3834-8588	台東区東上野2-7-5 (日立家電上野ビル)
中部地区	(052) 795-5088	名古屋市守山区川宮町55 (日立家電守山ビル)
関西地区	(078) 431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	(082) 231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	(0877) 47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	(092) 281-5088	福岡市博多区店屋町7-18 (博多渡辺ビル)

中国地区		
担当地域	拠点名	所在地
鳥取県	鳥取	鳥取市千代水3-106
島根県	山陰	松江市西津田2-2-5
	浜田	浜田市下府町388-40
岡山県	岡山	岡山市延友189-3
	津山	津山市小原109
広島県	広島	広島市西区観音新町1-7-17
	備後	福山市高西町川尻110-1
	呉	呉市阿賀中央3-1-7
山口県	山口	吉敷郡小郡町大字上郷字仁保津下5220
	東山口	下松市潮音町2-2-5

四国地区		
担当地域	拠点名	所在地
徳島県	徳島	徳島市応神町古川字日の上15-2
香川県	香川	坂出市林田町4285-143
愛媛県	愛媛	松山市内宮町2007
	東予	新居浜市菰生字岸ノ下1150-4
高知県	高知	高知市朝倉西町2-5-5

九州・沖縄地区		
担当地域	拠点名	所在地
福岡県	福岡	福岡市博多区諸岡3-21-28
	北九州	北九州市小倉北区篠崎1-4-8
	久留米大牟田	久留米市野中町1440-1 大牟田市天領町1-201
佐賀県	佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸3181
	唐津	唐津市町田1863-3
長崎県	長崎	西彼杵郡長与町高田郷1275-1
	佐世保	佐世保市山祇町329-4
	五島	福江市下大津町724-7
熊本県	熊本	熊本市春竹町春竹500
	八代	八代市田中西町10-10
	天草	本渡市今釜新町3444
大分県	大分	大分市豊海5-4-12
	中津	中津市大字下池永字北原564-1
	佐伯	佐伯市中村南町9-5
宮崎県	宮崎	宮崎市大字芳士589-1
	延岡	延岡市旭ヶ丘6-1-24
	都城	都城市葛蒲原町24-2-5
鹿児島県	鹿児島	鹿児島市宇宿2-8-2
	鹿屋	鹿屋市新生町10-4
沖縄県	那覇	那覇市字安謝620-187

もくじ 料理編

●印はオート調理です

加熱時間一覽表	26	型抜きクッキー	32
レンジの便利な使いかた		絞り出しクッキー	32
湯せん	27	ロールケーキ	32
とかしバター／とかしチョコレート		●デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	33
お酒のあたたため	27	バターロール (ロールパン)	34
簡単利用 (豆腐の氷きり/干しいたけのもどし/アイスクリーム)	27		
インスタント食品	27	らくらくメニュー 8 冷凍めん	
ラーメン・ヌードル／カレー・丼ものの具／ご飯もの		●冷凍めん	35
		うどん／ラーメン／そば	
朝食&お総菜		らくらくメニュー 9 丼もの	
●トースト	28	●親子丼	36
市販のロールパン／菓子パン		●牛玉丼	36
ベーコンエッグ	28	●かつ丼	36
巣ごもり卵		●うな玉丼	36
ピザ	28	らくらくメニュー 10 さっと煮	
冷凍ピザ／冷蔵ピザ		●らくらく肉じゃが	37
●フライ、ナゲット	29	●大根とほたてのさっと煮	37
鮭の塩焼き	29	●和風野菜のさっと煮	37
塩鮭		●さばのトマトソース煮	37
魚の照り焼き	29	●ポトフ	37
ぶり、まぐろ、さわら		らくらくメニュー 11 雑炊	
茶わん蒸し	29	●雑炊	38
●マカロニグラタン	30	●クリームリゾット	38
ホワイトソース	30	●チャーハン	38
●冷凍グラタン	30	らくらくメニュー 12 蒸しもの	
●イタリアンサラダ	31	●あさりのワイン蒸し	39
		●たらこのチーズ蒸し	39
お菓子・パン		●豆腐と春雨の麻婆蒸し	39
チーズチップス	31	●蒸し鶏のねぎみそあえ	39
べっこうあめ	31		
スティックパイ	31		

標準計量カップ・スプーンの質量表 (単位g) (1ml=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)		小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	-	-	120

オート調理メニューを手動調理するときの 加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
×印はラップまたはふたをしません。
●印はします。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は11ページ、牛乳は12ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おい の有無	手動調理の目安(レンジ強)
分量	加熱時間			
葉菜 ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	ゆで野菜 2葉菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。 白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。	●	200g 2~3分
果菜 なす カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラガス さやいんげん さやえんどう とうもろこし かぼちゃ	ゆで野菜 2葉菜 やや強	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。 小房に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。 はかまをはすし、穂先と根元を交互にする。 筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。 皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。 大きさをそろえて切る。	●	200g 3分~ 3分30秒 200g 3~4分 300g(1本) 6~7分 200g 3~4分
根菜 にんじんも さつまいも ごぼう れんこん じゃがいも 大根	ゆで野菜 3根菜 弱 ゆで野菜 3根菜	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。 ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。 じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは弱で。	●	200g 約4分 150g 約4分 300g 7~8分
冷凍めん	5<5<メニュー 8冷凍めん	35ページ参照	×	標準量 レンジ強約5分 レンジ中約2分
親子丼・牛玉丼 かつ丼・うな玉丼	5<5<メニュー 9丼もの	36ページ参照	●	標準量 レンジ強約3分 レンジ中約4分
らくらく肉じゃが 和風野菜のさっと煮 ポトフ	5<5<メニュー 10さっと煮	37ページ参照	●	標準量 レンジ強約7分 レンジ中約10分
大根とほたてのさっと煮 さばのトマトソース煮	5<5<メニュー 10さっと煮 弱	37ページ参照	●	標準量 レンジ強約5分 レンジ中約5分
チャーハン・雑炊 クリームリゾット	5<5<メニュー 11雑炊	38ページ参照	×	標準量 レンジ強約4分 レンジ中約4分
あさりのワイン蒸し たらのチーズ蒸し 蒸し鶏のねぎみそあえ	5<5<メニュー 12蒸しもの	39ページ参照	●	標準量 レンジ強約3分 レンジ中約6分
豆腐と春雨の麻婆蒸し	5<5<メニュー 12蒸しもの 弱	39ページ参照	●	標準量 レンジ強約3分 レンジ中約5分
お酒	—	徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れる。	×	180ml 約1分20秒

オーブン調理

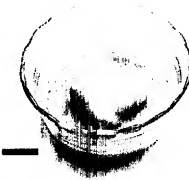
●手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、
*印のメニューは回転台のみを使用します。

()は予熱ありの加熱時間

メニュー名	オート調理	手動調理の目安	記 載 ページ
標準分量	加熱方法と加熱時間		
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	4からっとフライ	1袋(100~200g) オープン 200℃ 17~19分	29
冷めたコロッケ、フライ、天ぷら	4からっとフライ 弱	300g オープン 200℃ 12~14分	
トースト*	7トースト	2枚 トースター・グリル 8~9分	28
マカロニグラタン	5グラタン	2皿 オープン 210℃ 約28分(約26分)	30
冷凍グラタン	5グラタン 強	2皿 オープン 210℃ 約34分(約30分)	
デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	6ケーキ 弱 6ケーキ 6ケーキ 強	直径15cm オープン 150℃ 32~36分(約32分) 直径18・21cm オープン 150℃ 44~48分(約42分) 直径24cm オープン 140℃ 52~56分(約52分)	33

レンジの便利な使いかた

湯せん



とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ(手動)レンジ中 約1分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは(手動)レンジ弱 を使い 約1分50秒 加熱してやわらかくします。

お酒のあたため



お酒はコップまたは徳利に入れて(手動)レンジ強

であたためます。
130ml(徳利1本) 40秒~1分10秒
180ml(コップ1杯または徳利1本) 1分10秒~1分30秒

とかしチョコレート



チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら(手動)レンジ中 4分20秒~4分40秒 加熱します。

- バターやチョコレートは(手動)レンジ強 で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。
- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

インスタント食品

*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、高周波出力500Wの時間を目安にします。(1ml=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。 水の量はめんが水面から出ないように300~400mlを入れて図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) (手動)レンジ強 5分~6分30秒 袋入りラーメン (手動)レンジ強 5分30秒~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	約200g (手動)レンジ強 2分~2分30秒
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しよくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2~3か所穴をあけてから加熱します。	約200g (手動)レンジ強 約2分

朝食 & お総菜

トースト

7トースト

トースター



加熱時間の目安 約7分
カロリー（1枚分）約170kcal

材料(2枚分)

食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの)..... 2枚

作りかた

回転台の中央に寄せて食パンを並べ7トーストで焼きます。

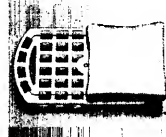


【ひとくちメモ】

●市販のロールパンや菓子パン(2~4個)を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ[手動]トースター・グリル[4~5分]焼きます。

トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは



1枚のときは、片方に寄せて置きます。



フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。

●裏返しは不要

上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)

●仕上がり調節は

パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。焼き色を濃いめにしたいときは[やや強]か[強]に、薄くしたいときは[やや弱]か[弱]にします。

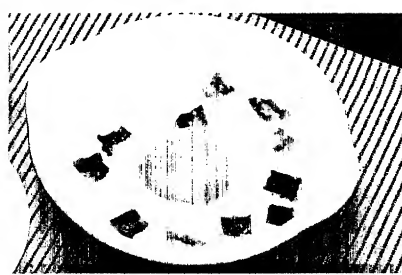
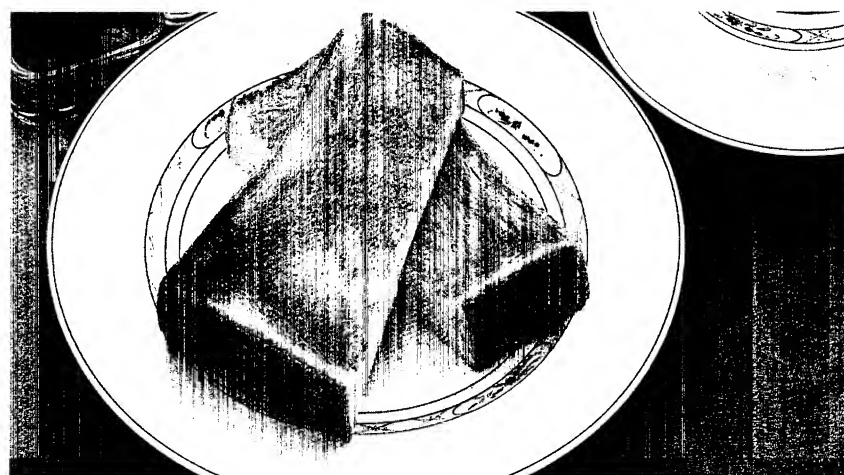
冷凍したパンは[やや強]で、乾燥ぎみのパンは[やや弱]で焼きます。

[弱]から[強]まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

●焼き上がったらすぐ取り出す

⚠ 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。(発火する恐れ)



ベーコンエッグ

レンジ 中

2分

~2分30秒



カロリー 約110kcal

材料(1個分)

卵 1個
ベーコン(1cm角切り) 1/2枚
玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた

玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2~3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おおいをして[手動]レンジ[中]2分~2分30秒加熱します。

【ひとくちメモ】

●ゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵を[手動]レンジ[強]で加熱すると破裂します。必ず[手動]レンジ[中]で加熱してください。

ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。

●[手動]レンジ[中]でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



ピザ

オープン

200℃

18~22分



カロリー 約750kcal

材料(直径18~20cmのもの1枚分)

市販のピザクラスト(ピザの台) 1枚
ピザソース(市販のもの) 適量
玉ねぎ(薄切り) 1/2個弱(約40g)
ベーコン(たんざく切り) 30g
サラミソーセージ(薄切り) 4枚
ピーマン(輪切り) 1個
マッシュルーム缶(スライス) 小1/2缶(約25g)
スタッドオリブ(薄切り) 3個
ナチュラルチーズ(ピザ用) 50g
塩、こしょう 各少々

作りかた

① 丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いてピザクラストをのせます。

② ピザソースをぬり、④を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリブを全体に散らし[手動]オープン[200℃]18~22分焼きます。

【ひとくちメモ】

●冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら同様に加熱します。



フライ、ナゲット

4からっとフライ

レンジ

オープン



加熱時間の目安 約11分

材料

揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット 100~300g

作りかた

丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ[4からっとフライ]で焼きます。

からっとフライのコツ

●分量は

市販の揚げ調理済み冷凍フライの1/2~2袋分です。

●丸皿にアルミホイルは

絶対に敷かないでください。レンジ加熱をおくらせたり、レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。袋やラップを取り、凍ったまま丸皿に並べます。

●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたためは

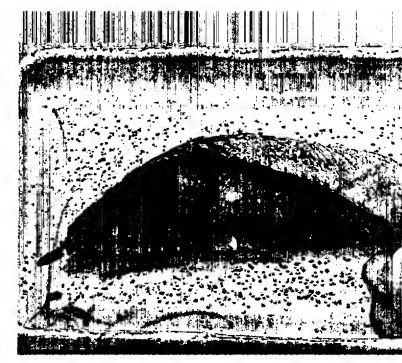
仕上がり調節[弱]で、同様にできます。

●焼きが足りなかったときは

[手動]オープン[210℃]で様子を見ながら、さらに焼きます。

●食品が丸皿にくっつくときは

フライ返しを使っていねいに取り出すか、丸皿にクッキングシートを敷いて加熱します。



鮭の塩焼き

トースター・グリル

20~24分



カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)

生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) ... 4切れ
塩 少々

作りかた

① 鮭全体に軽く塩をふります。
② 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから並べ、[手動]トースター・グリル[20~24分]焼きます。

【ひとくちメモ】

●塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様に焼きます。

魚の照り焼き

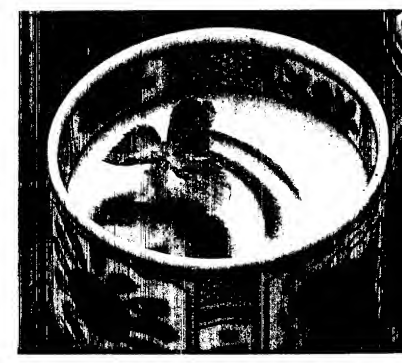
カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわか(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼き を参照し[手動]トースター・グリル[20~22分]焼きます。



ぶりの照り焼き



茶わん蒸し

オープン

160℃
34~38分



カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

卵液(卵1にだし汁約3の割合)
卵 3個(約150ml)
だし汁 450~500ml
しょうゆ、塩 各小さじ1/2
みりん 少々
鶏肉(そぎ切り) 約40g
酒 少々
えび(殻つき) 4尾
かまぼこ(薄切り) 8枚
干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
ゆでぎんなん 8個
三つ葉 適量
(1ml=1cc)

作りかた

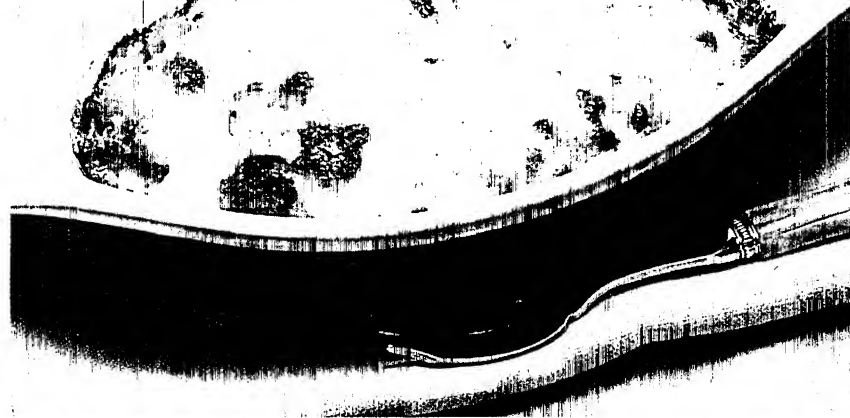
① ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。

② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。

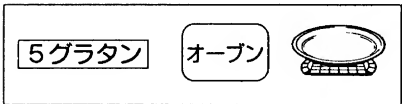
③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして[手動]レンジ[中]約2分30秒加熱します。

④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。

⑤ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ[手動]オープン[160℃][34~38分]加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。



マカロニグラタン



加熱時間の目安(2皿分) 約26分
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)

マカロニ 80g
鶏もも肉(1cm角切り) 100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)
バター 25g
塩、こしょう 各少々
ホワイトソース カップ3
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量) 80g

作りかた

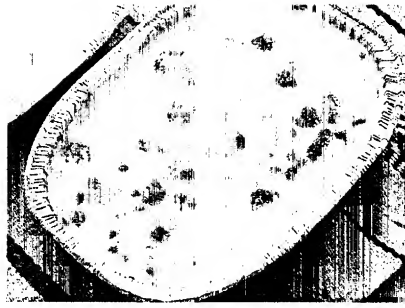
- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの耐熱容器に④を入れ【手動】**レンジ強**【約6分】加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を丸皿に並べ【5グラタン】で焼きます。
- 残りも同様にして焼きます。

ホワイトソース

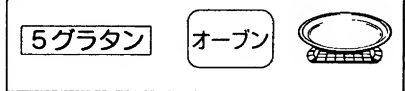
作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ【手動】**レンジ強**で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼし【手動】**レンジ強**で途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた(手動)	① 小麦粉、バターを加熱【手動】 レンジ強	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱【手動】 レンジ強	4~5分	6~8分	11~12分



冷凍グラタン



仕上がり調節【強】
加熱時間の目安 約33分

材料(2人分)

冷凍グラタン(市販のもの) 2皿

作りかた

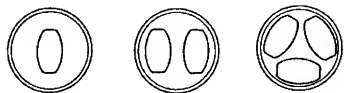
冷凍グラタンを丸皿に並べ【5グラタン】**強**で焼きます。

【ひとくちメモ】

- ソースがふきこぼれることがあります。

グラタンのコツ

- 分量は
一度に1~3人分まで焼けます。
- 容器は
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままで焼けます。
- 焼くときの皿の置きかたは



- 具の状態によって
焼き上がりが違ってきますから、具のあたかいうちに焼きます。つめたいときは【手動】**レンジ強**であたためてから焼きます。

- 仕上がり調節は
焼き色を濃めにしたときは【強】に、薄めにしたときは【弱】にします。

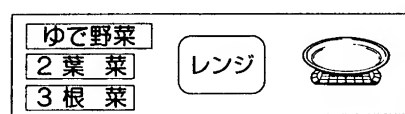
- 焼きが足りなかったときは
【手動】**オープン**【210℃】で様子を見ながら、さらに焼きます。

△ 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



イタリアンサラダ



加熱時間の目安 約14分
カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)

さやいんげん 200g
じゃがいも 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) 12枚
プロセスチーズ 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) 12個
アンチョビー(みじん切り) 8枚
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
パセリ(みじん切り) 大さじ1
レモン汁 大さじ1
こしょう 少々
オリーブオイル カップ1/2
レモン(くし形切り) 適量

作りかた

- さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み【ゆで野菜】**2葉菜**で加熱してざるにとります。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み【ゆで野菜】**3根菜**で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ボールに④を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
- 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

(他の野菜は26ページ参照)

ゆで野菜のコツ

- 料理に合わせた下ごしらえを
葉菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

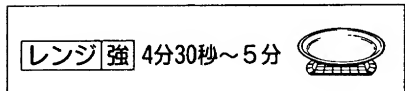
- 材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

- 水気をきらずに
ラップでぴったり包む

お菓子・パン



チーズチップス



カロリー 約340kcal

材料

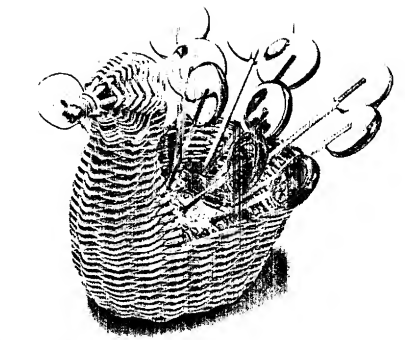
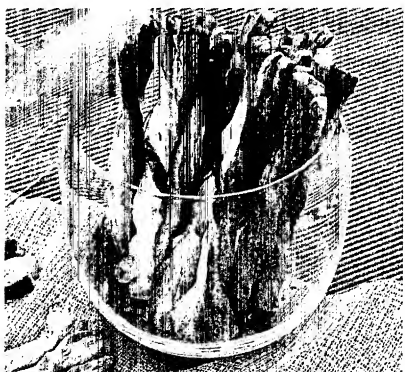
スライスチーズ(4等分する) 3枚
④ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレールー粉、桜えびなど 各少々

作りかた

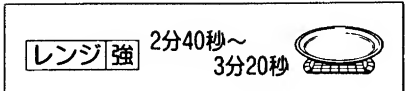
- チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。
- 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ【手動】**レンジ強**【4分30秒~5分】途中様子を見ながら加熱します。

【ひとくちメモ】

- 型抜きで工夫をするときれいです。



べっこうあめ



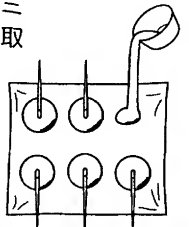
カロリー 約150kcal

材料

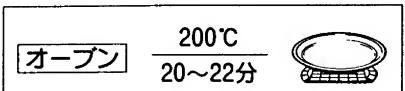
砂糖 大さじ4
水 大さじ1

作りかた

- まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
- 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて【手動】**レンジ強**【2分40秒~3分20秒】加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
- 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



スティックパイ



カロリー 約410kcal

材料

冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する) 100g
シナモンシュガー 適量

作りかた

- 生地をラップの間にはさみ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
- 丸皿にオープンシートを敷いて①を並べ【手動】**オープン**【200℃】【20~22分】焼きます。
熱いうちにシナモンシュガーをかけます。



型抜きクッキー

オーブン	160℃ 24~28分	
------	----------------	--

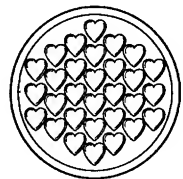
カロリー 約900kcal

材料(丸皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)	110g
バター(室温にもどす)	50g
砂糖	40g
卵(ときほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々

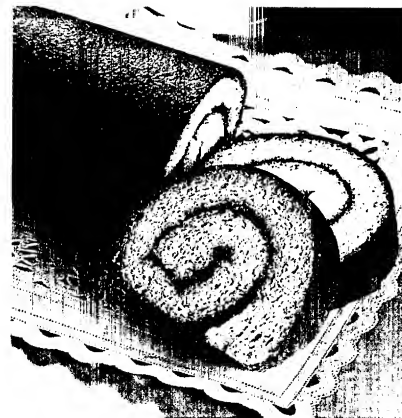
作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。
- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ **【手動】オーブン 160℃ 24~28分** 焼きます。



【ひとくちメモ】

- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。



ロールケーキ

オーブン 予熱	160℃ 約14分	
------------	--------------	--

カロリー 約810kcal

材料(角皿1枚分)

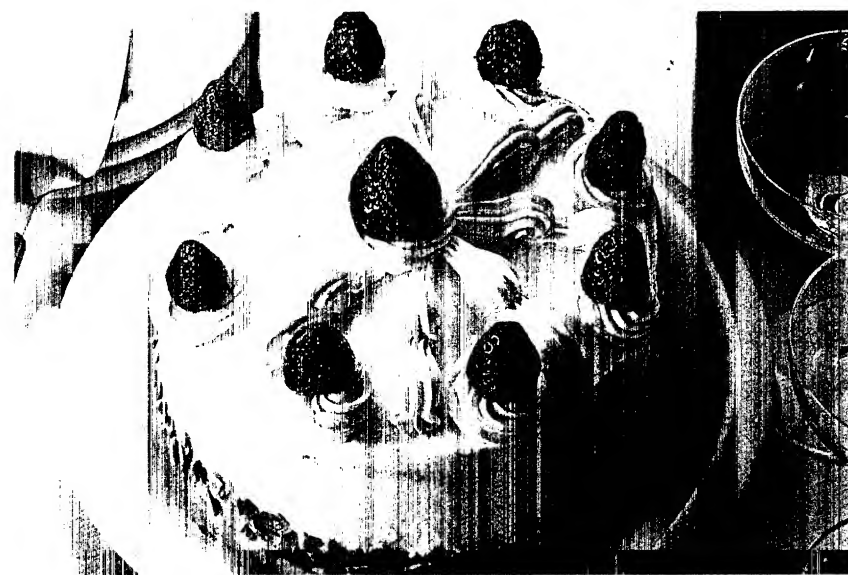
小麦粉(薄力粉)	60g
砂糖	60g
卵(ときほぐす)	3個
バニラエッセンス	少々
牛乳	小さじ2
④ バター	15g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)	適量

作りかた

- ① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。④を合わせ **【手動】レンジ中 約1分** 加熱し、溶かします。
- ② 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ④を加えて手早く混ぜます。
- ③ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- ④ **【手動】オーブン 予熱 160℃ 約14分** で予熱をします。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚に入れて焼き、残り時間4~6分のところで角皿を取り出して手前と奥を入れ替えて、さらに焼きます。
- ⑥ 焼き上がったたらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
- ⑦ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

6ケーキ	レンジ オープン	
------	-------------	--

加熱時間の目安 約41分
カロリー 約1150kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
砂糖	100g
卵(卵黄と卵白に分ける)	3個
バニラエッセンス	少々
④ 牛乳(室温にもどす)	大さじ1
④ バター	20g
ホイップクリーム	適量
くだもの、アーモンド	各適量

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴたりと敷きます。④を合わせ **【手動】レンジ中 約1分30秒** 加熱して溶かします。
- ② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。



スポンジケーキ作りのポイント

断面			
状況	<ul style="list-style-type: none"> ●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている 	<ul style="list-style-type: none"> ●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている 	<ul style="list-style-type: none"> ●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む
原因	<ul style="list-style-type: none"> ●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった 	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない 	<ul style="list-style-type: none"> ●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)

ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径21cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)	60g	130g	180g
砂糖	60g	130g	180g
卵	2個	4個	6個
バター	10g	25g	30g
牛乳	小さじ2	小さじ4	小さじ5
作りかた	① 約1分10秒	約1分50秒	約2分
加熱時間の目安	約34分	約41分	約44分

●加熱室が熱いときは

【オーブン】 トースター・グリル **【トースト】** 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃くなります。

●ケーキの型は

底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボールはあたためると

泡立ちやすくなります。

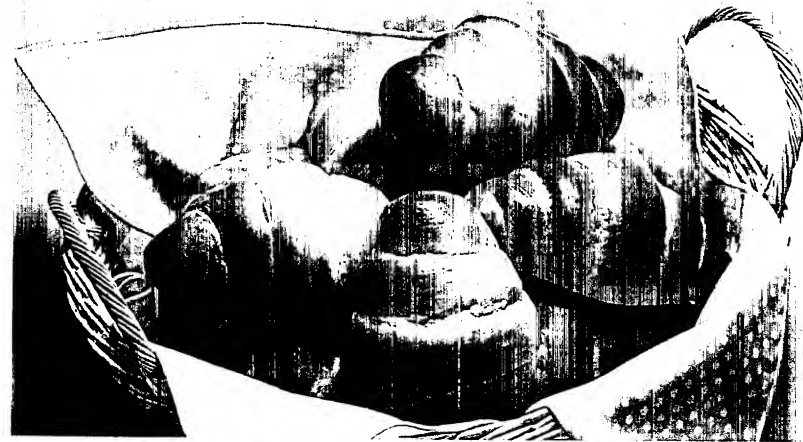
●卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。





バターロール (ロールパン)

オーブン 予熱	170℃ 約17分
------------	--------------

カロリー (1個分) 約150kcal

材料(6個分)

小麦粉(強力粉)	150g
① 砂糖	大さじ2強(約20g)
塩	小さじ1/2弱(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1(約2.5g)
ぬるま湯(約40℃)	20~30ml
② 卵(ときほぐす)	1/2個(約20ml)
牛乳(室温にもどす)	50ml
バター(室温にもどす)	25g
つやだし用卵	
卵	1/2個
塩	ひとつまみ

(1ml=1cc)

作りかた

① ボールに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

② 生地がベトつかなくなり、ボールからくんと離れるようになるまでよくこねます。

③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しなげたりしながら約15分こね、生地を丸めます。

④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。

丸皿にのせて

手動 オープン

発酵 50~60分

発酵させます。

(18ページ参照)

⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押し、中のガスを抜きます。

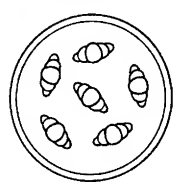
⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で6個(1個約46g)に切り分け、手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

⑩ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった丸皿に巻き終りを下にして並べます。



⑫ 生地に霧を吹き 手動 オープン 発酵 20~30分 生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

⑬ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⑭ 手動 オープン 予熱 170℃ 約17分 で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⑬を入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

• 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして冷蔵庫から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように 固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに 手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

らくらくメニュー



うどん

冷凍めん

らくらくメニュー 8冷凍めん	レンジ
-------------------	-----

加熱時間の目安(標準量)約5分

材料(標準量)

冷凍めん(うどん、ラーメン、そばなど)	各標準量
お湯(熱湯)	250~350ml
好みの具	適量

(1ml=1cc)

作りかた

① 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性の容器に入れ、指示量のお湯を入れます。

② らくらくメニュー 8冷凍めん で加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜます。

③ 好みの具をのせます。

【ひとくちメモ】

• ゆでた野菜をのせる場合は、26ページを参照します。

冷凍めんのコツ

●分量は 一度に標準量です。

●容器は 深さのある陶磁器や耐熱性のもので、分量にあった大きさの容器を使います。

●お湯は熱いものを お湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は やや強 または 強 にします。

●ラップまたはふたはしないで

●めんの種類によって めんの種類(保存状態)によって仕上がり調節を使います。(お湯を使った場合)

弱 } ... 常温、冷蔵保存タイプめん

やや弱 } ... 冷凍めん

標準 } ... 具(冷凍)のついた冷凍めん

やや強 } ... 具(冷凍)のついた冷凍めん

●インスタントめんは 上手には出来ません。インスタントラーメン、ヌードルについては27ページを参照します。

●加熱が足りなかったときは 手動 レンジ 強 で、様子を見ながら加熱します。

..... 応用として



そば



ラーメン



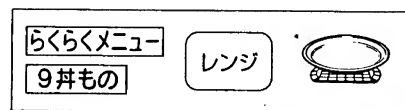
カトキチ「讃岐麺」



カトキチ「信州麺」

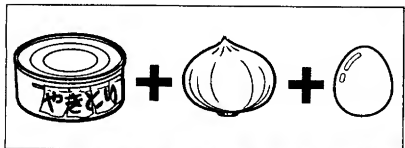


日清「ラーメン屋さん」



主な材料

親子丼



親子丼

加熱時間の目安 約5分
カロリー 約600kcal

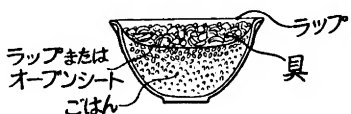
材料(標準量)

ご飯(冷やご飯またはレトルト) 200g
焼きとりの缶詰(約95g) 1缶
④ 玉ねぎ(薄めのスライス) 1/4個(約50g)
④ 卵 1個
水 大さじ1~3
グリーンピース 適量

作りかた

- ① 深めの容器にご飯を入れ、ラップまたはオープンシートをかぶせます。
- ② 別の容器に④を入れてよくかき混ぜ、焼きとりの缶詰を加えます。
- ③ ①のラップまたはオープンシートの上に②を流し入れ、グリーンピースを散らして軽くラップをし、らくらくメニュー9丼もので加熱します。
- ④ 加熱後、③のラップをはずし、具をおさえながら①のラップまたはオープンシートをはずします。

もりつけかたとラップのしかた



丼もののコツ

- 分量は 一度に標準量です。
- 容器は 深さのある陶磁器や耐熱性の容器を使います。
- ラップをして 耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときは 手動[レンジ]中 で様子を見ながら加熱します。

【ひとくちメモ】

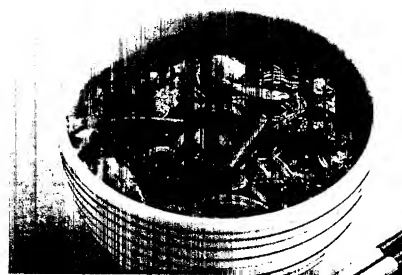
- 好みでしょうゆやめんつゆ、タレを入れてもよいでしょう。
- 玉ねぎの代わりにねぎを使ってもよいでしょう。

⚠ 注意

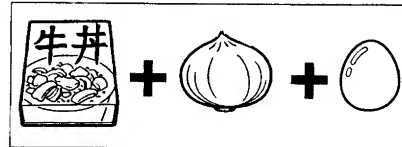
- 少量の食品を加熱しない。 少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。
- 卵は、ときほぐして使う。 ときほぐさない卵を加熱すると破裂する恐れがあります。

.....応用として

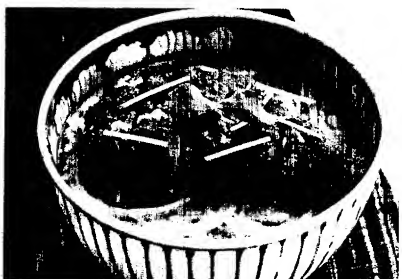
牛丼の素を使って
●牛玉丼



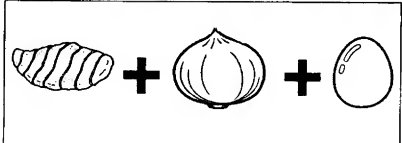
主な材料



とんかつを使って
●かつ丼



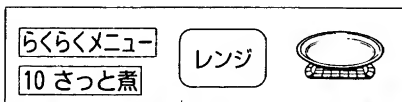
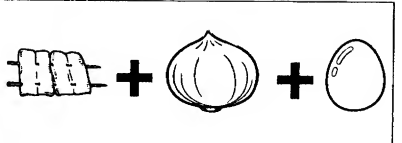
主な材料



うなぎのかば焼きを使って
●うな玉丼



主な材料



らくらく肉じゃが

加熱時間の目安 約13分
カロリー 約410kcal

材料(標準量)

牛丼の素(約180g) 1パック
じゃがいも(1.5cm厚さのいちよう切り) 1個(約150g)
にんじん(1.5cm厚さのいちよう切り) 小1/2本(約50g)
④ 玉ねぎ(くし形切り) 1/4個(約50g)
水 カップ1/2

作りかた

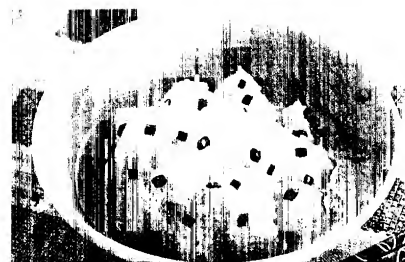
深めの容器に④と牛丼の素を入れて混ぜ、軽くラップをします。らくらくメニュー10 さっと煮 で加熱し、混ぜます。

さっと煮のコツ

- 分量は 一度に標準量です。
- 容器は 深さのある陶磁器や耐熱性の容器を使います。
- ラップをして 耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときは 手動[レンジ]中 で様子を見ながら加熱します。
- 加熱後はしばらく置く 味をなじませます。

⚠ 注意

- 少量の食品を加熱しない。 少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



大根とほたてのさっと煮

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約10分
カロリー 約150kcal

材料(標準量)

大根(2cm角のさいの目切り) 200g
ほたての缶詰(約70g、ほぐす) 小1缶
④ 水 カップ1/2
中華スープの素 小さじ1
片栗粉 小さじ1

作りかた

深めの容器に大根と④を入れて混ぜ、軽くラップをします。らくらくメニュー10 さっと煮 弱 で加熱し、混ぜます。



和風野菜のさっと煮

加熱時間の目安 約13分
カロリー 約160kcal

材料(標準量)

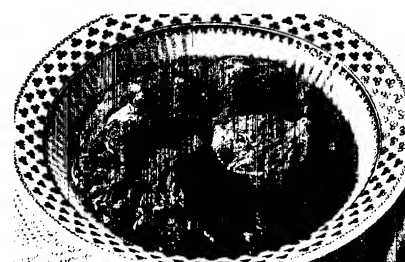
冷凍和風野菜ミックス 300g
④ 水 70ml
めんつゆ 大さじ2 (1ml=1cc)

作りかた

深めの容器に冷凍和風野菜ミックスと④を入れ、軽くラップをします。らくらくメニュー10 さっと煮 で加熱し、混ぜます。

【ひとくちメモ】

- 生の野菜を使う場合は野菜の総重量を300gにします。野菜は小さめのひと口大の大きさに切ったにんじん、れんこん、ごぼう、さといも、いんげん、干しいたけ(もどしたもの)などがよいでしょう。



さばのトマトソース煮

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約10分
カロリー 約620kcal

材料(標準量)

さばの水煮缶(約200g) 1缶
④ 玉ねぎ(スライス) 1/2個(約100g)
④ ピーマン(スライス) 1個
パスタ用トマトソース 100g

作りかた

深めの容器に缶詰と④を入れトマトソースをかけ、軽くラップをします。らくらくメニュー10 さっと煮 弱 で加熱します。



ポトフ

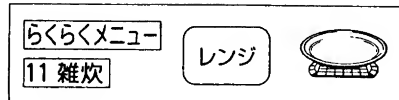
加熱時間の目安 約13分
カロリー 約330kcal

材料(標準量)

じゃがいも(1.5cm厚さのいちよう切り) 1個(約150g)
にんじん(1.5cm厚さのいちよう切り) 小1/2本(約50g)
玉ねぎ(くし形切り) 1/4個(約50g)
ベーコン(たんざく切り) 2枚
スープ(固形スープ1個をとく) カップ1

作りかた

すべての材料を深めの容器に入れ、軽くラップをします。らくらくメニュー10 さっと煮 で加熱し、混ぜます。



雑炊

加熱時間の目安 約7分
カロリー 約330kcal

材料(1人分)

ご飯(冷やご飯またはレトルト) 150g
水 カップ1
④ 雑炊の素 1袋
ねぎ又はあさつき 適量
卵(ときほぐす) 1個

作りかた

- ① 深めの容器にごはんと④を入れ、軽くかき混ぜ、ときほぐした卵を入れます。
 - ② ラップをしないで **らくらくメニュー 11 雑炊** で加熱し、加熱後かき混ぜます。
- 【ひとくちメモ】
• 市販のたまごスープやわかめスープなどを使ってもよいでしょう。



クリームリゾット

加熱時間の目安 約7分
カロリー 約630kcal

材料(標準量)

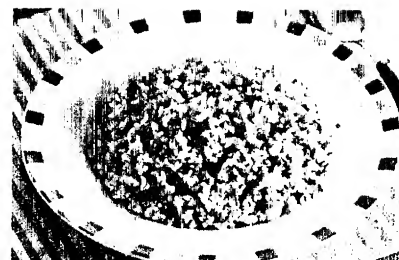
ご飯(冷やご飯またはレトルト) 150g
牛乳 カップ1
ベーコン(たんざく切り) 2枚
マッシュルーム缶(スライス) 小1缶
ミックスベジタブル 50g
塩、こしょう 各少々
バター 10g

作りかた

- ① スープ皿にご飯と④を入れ、軽くかき混ぜます。
 - ② ラップをしないで **らくらくメニュー 11 雑炊** で加熱し、加熱後かき混ぜます。
- 【ひとくちメモ】
• 牛乳の代わりにトマトジュースを使ってもよいでしょう。
• ご飯の代わりに冷凍ピラフ、④の代わりに牛乳(カップ1)を使うとより簡単です。

⚠ 注意

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



チャーハン

加熱時間の目安 約5分30秒
カロリー 約690kcal

材料(標準量)

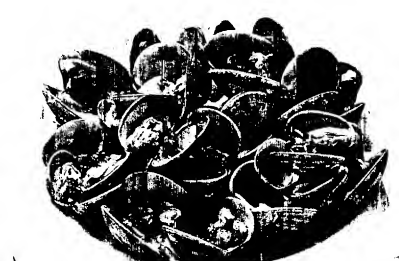
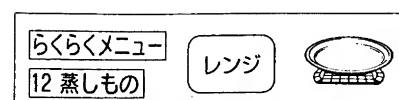
ご飯(冷やご飯またはレトルト) 300g
卵 1個
チャーハンの素 1袋(1人前)
ごま油またはサラダ油 大さじ1

作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割入れ、箸でよくかき混ぜ **手動 レンジ 強** 約50秒加熱し、かき混ぜます。
- ② 少し深めの皿にご飯を入れ ①とチャーハンの素、油を入れて混ぜます。
- ③ ラップをしないで **らくらくメニュー 11 雑炊** で加熱し、加熱後かき混ぜます。

雑炊のコツ

- 分量は一度に標準量です。
- 容器は陶磁器や耐熱性のメニューに合った大きさの容器を使います。
- ラップはしないでラップなどのおおいはしないで加熱します。
- 加熱が足りなかったときは **手動 レンジ 中** で様子を見ながら加熱します。



あさりのワイン蒸し

加熱時間の目安 約5分
カロリー 約110kcal

材料(標準量)

あさり(殻つき) 約400g
白ワイン 大さじ3
バター 適量
パセリ(みじん切り) 少々

作りかた

- ① あさは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において砂をはかせます。
- ② 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの容器に並べ、ワインをかけてバターを散らし、軽くラップをします。
- ③ **らくらくメニュー 12 蒸しもの** で加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

【ひとくちメモ】

- 貝が小さい場合は、**仕上がり調節 弱** で加熱するとよいでしょう。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

蒸しもののコツ

- 分量は一度に標準量です。
- 容器は深さのある陶磁器や耐熱性の容器を使います。
- ラップをして耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときは **手動 レンジ 中** で、様子を見ながら加熱します。
- 加熱後はしばらく置く蒸らし、味をなじませます。



たらのチーズ蒸し

加熱時間の目安 約6分
カロリー 約260kcal

材料(標準量)

たらの切り身(1切れ約100gのもの) 2切れ
塩、こしょう 各少々
白ワイン 大さじ1
トマトソース 大さじ3
ピーマン(薄切り) 1/2個
ナチュラルチーズ(細かくぎんだもの) 20g

作りかた

- ① 深めの容器にたらをのせ、塩、こしょうをして、白ワインをふりかけます。
- ② その上にトマトソースをかけ、ピーマンとチーズをのせ、軽くラップをします。
- ③ **らくらくメニュー 12 蒸しもの** で加熱します。



豆腐と春雨の麻婆蒸し

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約6分
カロリー 約610kcal

材料(標準量)

木綿豆腐 1丁(約300g)
麻婆春雨の素 1パック
春雨 約50g
④ 麻婆ソース 約100g
水 100ml
(1ml=1cc)

作りかた

- ① 深めの容器に水をくぐらせた春雨を置き、4cm角の1cm厚さに切った豆腐を春雨の上と周囲に置きます。
- ② ①に混ぜた④をかけ、軽くラップをし **らくらくメニュー 12 蒸しもの 弱** で加熱して軽く混ぜ、小口切りにしたあさつき(分量外)を散らします。



蒸し鶏のねぎみそあえ

加熱時間の目安 約6分
カロリー 約720kcal

材料(標準量)

鶏むね肉(1枚約250gのもの) 1枚
④ 酒 大さじ1
しょうが汁 少々
塩、こしょう 各少々
みそ 大さじ1 1/2
砂糖 大さじ1 弱
みりん 大さじ1/2
酢 大さじ1
長ねぎ(みじん切り) 大さじ1 1/2
しらがねぎ、あさつき(小口切り) 各適量

作りかた

- ① 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの容器に入れ、④をふりかけ5~10分おきます。



- ② ①の皮を下にして軽くラップをします。 **らくらくメニュー 12 蒸しもの** で加熱し、そのまま蒸らします。
- ③ 容器に合わせた⑤を入れ **手動 レンジ 中** 約1分加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせます。

【ひとくちメモ】

- ⑤のねぎみその代わりに市販の棒々鶏の素 1/2~1パックで和えれば中華風になります。

⚠ 注意

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。